

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A HIGIENE COMO DETERMINANTES DA SAÚDE DENTRO DAS ESCOLAS

André Alves Dias (andrea.dias@unigranrio.edu.br)¹
Leila Maria Chevitaresh de Oliveira (leila.chevitaresh@unigranrio.edu.br)¹
Cristina Antunes Mota (cristina.antunes@unigranrio.edu.br)¹

1 - Unigranrio/Afya-Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ.

Área: Ciências da Saúde

Introdução/Justificativa: O projeto foi concebido com o propósito de fomentar a saúde alimentar e a higiene dos alimentos entre os estudantes de um colégio municipal. A necessidade de tal iniciativa se fundamenta na importância crucial da nutrição adequada e da prática de higiene pessoal, visando não somente à promoção da saúde, mas também à prevenção de doenças transmitidas por germes. Reconhece-se, ainda, a relevância da reeducação alimentar, especialmente no contexto das crianças em instituições de ensino público, enfatizando que o acesso a uma alimentação saudável é um direito universal e uma responsabilidade coletiva.

Objetivos: O projeto almejou sensibilizar os alunos sobre a relevância da nutrição equilibrada, instruí-los acerca de hábitos de higiene pessoal e fomentar escolhas alimentares mais saudáveis. Ademais, buscou-se conscientizar sobre a importância da higiene dos alimentos e prevenir doenças associadas à sua contaminação.

Método/Relato de Experiência: A execução do projeto ocorreu por meio da colaboração de um grupo de acadêmicos de medicina em parceria com o corpo docente do colégio. Diversas atividades foram realizadas, incluindo rodas de discussão, jogos de adivinhação, dança das cadeiras e oficinas práticas. Tais estratégias visaram não apenas introduzir uma dieta mais diversificada e acessível, mas também conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e da prática de higiene alimentar. **Resultados:** Os resultados obtidos evidenciaram uma maior conscientização dos alunos sobre a importância da alimentação equilibrada e da higiene dos alimentos. Houve uma redução perceptível no consumo de alimentos ultraprocessados, indicando uma mudança positiva nos hábitos alimentares dos estudantes. Além disso, observou-se uma melhoria na adesão a práticas de higiene pessoal e na manipulação adequada dos alimentos.

Considerações Finais: Em conclusão, o projeto se revelou eficaz na promoção da saúde alimentar e na disseminação de hábitos alimentares mais saudáveis entre os alunos do colégio. A abordagem multidisciplinar, aliada ao engajamento ativo dos estudantes, contribuiu significativamente para os resultados alcançados. Ressalta-se, entretanto, a necessidade de continuidade de iniciativas semelhantes, visando a consolidação desses hábitos saudáveis a longo prazo e a promoção de uma cultura alimentar mais consciente e sustentável.

Palavras-chave: Ensino. Reeducação alimentar. Higiene. Medicina.